GYÖNGY PATIKÁK

2019. JANUÁRI AKCIÓK

Magazinunk témáiból: Segítség a dohányzásról való leszokásban • Téli vitaminpótlás

Akciós ár:
4589 Ft*

VN vény nélkül kapható gyógyszer



kiemelt ajánlat



Béres Csepp Forte cseppek,
4x30 ml (38,2 Ft/ml)

Influenza idején válassza az emelt cink- és vastartalmú, eddigi legerősebb Béres Cseppet, a Béres Csepp Forte-t! Ne feledje: reggel 20 csepp, este 20 csepp*!

(*40 kg testsúly felett nyomelem pótlásra.)

Forgalmazó: Béres Gyógyszergyár Zrt.,
1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4., www.beres.hu

BCSEF1901LFGY

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Akciós ár:
2329 Ft*

VN vény nélkül kapható gyógyszer



kiemelt ajánlat



C-vitamin Béres 1000 mg filmtabletta,
90 db (25,9 Ft/db)
hatóanyag: aszkorbinsav

Antioxidáns tulajdonságú C-vitamin most kedvező áron!

Forgalmazó: Béres Gyógyszergyár Zrt.,
1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4., www.beres.hu

CEV1901LFGY

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

*Maximált akciós bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

Újévi akciók

~~1576~~ Ft helyett:
1229 Ft
347 Ft megtakarítás
-22%
VN vény nélkül kapható gyógyszer





Analgesin dolo 220 mg filmtabletta,
20 db (61,5 Ft/db)
hatóanyag: naproxen-nátrium

Fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő gyógyszer. Fejfájás, fogfájás, menstruációs fájdalom, ízületi és izomfájdalom esetén javasolt, fájdalomcsillapító hatása rövid időn belül jelentkezik és akár 12 órán át tart.

~~2281~~ Ft helyett:
1939 Ft
342 Ft megtakarítás
-15%
VN vény nélkül kapható gyógyszer





Sinupret forte bevont tabletta,
20 db (97 Ft/db)

A Sinupret® forte bevont tabletta az orrmelléküregek és a légutak heveny és idült gyulladásainak kezelésére alkalmazható gyógyszer.
Antibakteriális kezelés kiegészítéseként is felhasználható.

~~1493~~ Ft helyett:
1269 Ft
224 Ft megtakarítás
-15%
VN vény nélkül kapható gyógyszer





Walmark Septofort tabletta,
24 db (52,9 Ft/db)
hatóanyag: klórhexidin

A klórhexidin tartalmú Septofortnak nem számít, miért fáj a torkod! Szájüregi fertőzések, gyulladások és szájnyálkahártya betegségek kezelésére is alkalmas.

~~2164~~ Ft helyett:
1839 Ft
325 Ft megtakarítás
-15%
ÉK étrend-kiegészítő



Valeriana Night Forte gyógynövénykivonatokat tartalmazó étrend-kiegészítő lágyzselatin kapszula,
30 db (61,3 Ft/db)

A macskagyökér, a komló és a golgotavirág kivonatok hatóanyagai hozzájárulhatnak a nyugodt, pihentető, egészséges alváshoz.
A nyugodt alvás többé nem álom!

Forgalmazza: TEVA Gyógyszergyár Zrt.
4042 Debrecen, Pallagi út 13.

~~2705~~ Ft helyett:
2299 Ft
406 Ft megtakarítás
-15%
OT orvos-technikai eszköz
GYS gyógyászati segédeszköz





Reparon® Herbal végbélkenőcs,
25 g (92 Ft/g)

Reparon® Herbal az aranyér fájdalmas tüneteinek kezelésére, körömvirág-, varázsmogyorólevél- és kamillakivonattal. Bevonja és védi a gyulladt bőrt, hatékonyan enyhíti az aranyeres panaszokat.

Egis Gyógyszergyár Zrt.



VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

GYS, OT: A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

ÉK: Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

A fenti **százalékos kedvezmények** a Gyöngy Patikákban december hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

BÉRES

Kezdje a napot D-vel!

2x60 db Duplacsomag

Magas D-vitamin tartalom



Akciós ár:

2839 Ft*

GYT speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.



Béres Vita-D_3 Forte 3000 NE tabletta, 60 + 60 db, *(23,7 Ft/db)*

Magas hatóanyag-tartalmú – 3000 NE – D-vitamin az immunrendszerért, a csontozatért, a fogazatért és az izmokért.

*Maximált akciós bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

www.reggeliD.hu

BERD1901GY

Az akció 2019. január 1-31-ig, vagy a készlet erejéig érvényes.
Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4.

Béres Vita-D_3 Forte 3000 NE tabletta a D-vitamin-hiányos állapot fennállása esetén, a fokozott D_3-vitamin bevitelt indokló különleges táplálkozási igény kielégítéséhez igazított összetételű, speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez

A JÓGA JÓTÉKONY HATÁSAI

Az ősi Indiából származó jóga gyakorlásának célja az elme, a test és lélek egyensúlyának megteremtése, a belső megnyugvás elérése.

A jóga különféle mozgásokat, légző gyakorlatokat, relaxációs technikákat és meditációt alkalmazva elősegíti az **ízületek, ínszalagok, inak rugalmasságát,** olyan mozgásforma, amely a **belső szerveket,** és a **mirigyeket** is megmozgatja, azaz a test egészére hat. Többrétű hatást fejt ki testi, lelki és mentális szinten. A jóga elsődleges célja, hogy fejlődjünk, és mentális, lelki és fizikai területeink harmóniába kerüljenek.

Fizikálisan számos betegség hatását enyhíthetjük a jógával, többek között a hát-, derék-, és gerincproblémákat, **mozgásszervi, emésztőszervi, keringési, légzőszervi, és mentális betegségeket.** A belső elválasztású mirigyek működésére, és a hormonháztartásra is jótékonyan hatnak a jógagyakorlatok.

A jógagyakorlatok serkentik a **vérkeringést,** erősítik a **mell- és a hátizmokat,** lazítják a **csípőtáji izmokat,** és hozzájárulnak a **medencealapi izmok** fejlesztéséhez.



Akciós ár:
3739 Ft*



VN vény nélkül kapható gyógyszer



Niquitin Clear 21 mg transzdermális tapasz,
7 db (534,1 Ft/db)
hatóanyag: nikotin

Akciós ár:
3739 Ft*



VN vény nélkül kapható gyógyszer



Niquitin Clear 14 mg transzdermális tapasz,
7 db (534,1 Ft/db)
hatóanyag: nikotin

Nikotin tartalmú transzdermális tapasz, ami segít a dohányzásról való fokozatos leszokásban. Klinikailag bizonyítottan csökkenti a dohányzás utáni sóvárgás érzését, így 24 órán át egyenletes nikotinszintet biztosít.

Omega Pharma Hungary Kft. 1138 Budapest Madarász Viktor utca 47-49.





Akciós ár:
1549 Ft*



VN vény nélkül kapható gyógyszer



Neo Citran megfázásra és köhögésre kemény kapszula,
16 db (96,8 Ft/db)

A Neo Citran kemény kapszula a megfázás, meghűlés és influenza tüneteinek kezelésére nyújt komplex megoldást, új, kapszula formátumban.

GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest, Csörsz u. 43. Tel.: 225-5800 www.gsk.hu
CHHU/CHVOLT/0117/18
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport.

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

GYS, OT: A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

ÉK: Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

*Maximált akciós bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.



Akciós ár:
2269 Ft*



VN vény nélkül kapható gyógyszer



ACC Instant 600 mg belsőleges por,
10 db (226,9 Ft/db)
hatóanyag: acetilcisztein

Az ACC Instant víz nélkül bevehető, így mindig kéznél van hurutos köhögés esetén. Kézenfekvő megoldás hurutos köhögésre!

OACC1285/07.18 Vény nélkül kapható, acetilcisztein tartalmú gyógyszer. Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.





~~3961~~ Ft helyett:
3169 Ft
792 Ft megtakarítás



HN hagyományos növényi gyógyszer





Kaloba belsőleges oldatos cseppek,
50 ml (63,4 Ft/ml)
hatóanyag: pelargonium sidoides

Felső légúti fertőzések, többek között a közönséges megfázás tüneteinek enyhítésére.

Hagyományos növényi gyógyszer. A javallatokra való alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul.

~~2186~~ Ft helyett:
1749 Ft
437 Ft megtakarítás



VN vény nélkül kapható gyógyszer





Bronchipret® filmtabletta,
20 db (87,5 Ft/db)

Bronchipret® filmtabletta kakukkfű- és kankalingyökér-kivonatot tartalmazó, növényi gyógyszer, köpetürítéssel járó, produktív köhögés esetén alkalmazható a besűrűsödött váladék felköhögésének megkönnyítésére.

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

GYS, OT: A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

ÉK: Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

*Maximált akciós bruttó fogyasztói árak. A fenti **százalékos kedvezmények** a Gyöngy Patikákban december hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

Akciós ár:
1829 Ft*



VN vény nélkül kapható gyógyszer



Cataflam Dolo 25 mg bevont tabletta,
20 db (91,5 Ft/db)
hatóanyag: diklofenák-kálium

A Cataflam Dolo enyhíti a fejfájást, fogfájást és menstruáció következtében fellépő fájdalmat.

GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest Csörsz u. 43. Tel.: 225-5800 www.gsk.hu, CHHU/CHVOLT/0117/18
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport.

Akciós ár:
2249 Ft*



VN vény nélkül kapható gyógyszer



Voltaren Emulgel 1% gél,
100 g (22,5 Ft/g)
hatóanyag: diklofenák-dietilamin

A Voltaren Emulgel enyhíti az ízületi- és izomfájdalmakat, csökkenti azok gyulladását és duzzanatát.

GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest Csörsz u. 43. Tel.: 225-5800, www.gsk.hu, CHHU/CHVOLT/0117/18
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport.

Akciós ár:
2279 Ft*



VN vény nélkül kapható gyógyszer



Voltaren Emulgel 1% gél, applikátorral,
75 g (30,4 Ft/g)
hatóanyag: diklofenák-dietilamin

A Voltaren Emulgel speciálisan tervezett masszázsfejének köszönhetően nem szükséges felvinni kezeire a gélt, mielőtt azt a fájdalom helyén alkalmazza. Nincs több ragacsos kéz, csak célzott fájdalomcsillapítás!

GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest Csörsz u. 43. Tel.: 225-5800, www.gsk.hu, CHHU/CHVOLT/0117/18
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport.

AZ ÜLŐ ÉLETMÓD VESZÉLYEI

Az emberek nagy része ülőmunkát végez minden nap, vagy ha nem, bepótolja a szabadidejében a számítógépezéssel, tévénézéssel, vagy az autóban való utazgatással.

Bár kényelmes ez az életmód, rengeteg olyan egészségügyi veszélyt is magában rejt, amelyekre nem is gondolnánk. A **mozgásszervek károsodása** már egészen fiatalon, az iskolában megkezdődik, amikor a gyermekek napjuk nagy részét ülve töltik. Az ülő életmódnak köszönhetően, kóros izomtónus eloszlás alakul ki a szervezetben, nagyrészt a nyaki izmok görcsössé válásával, a gerinc stabilitását szabályozó mély hátizmok gyengülésével. Mindez kiválthatja a végtagok zsibbadását, fájdalmát is. Szakemberek szerint az emberek többsége még azt sem tudja, hogyan kell megfelelően ülni. A helytelen üléskor kétszeres mértékben terhelődnek a porckorongok az álláshoz képest. Ha e nyomás rendszeresen féloldalasan és egyenetlenül jelentkezik, kialakulnak a mozgásszervi betegségek, többek között a porckorongsérv és a meszesedés. A rossz tartás nemcsak a vázrendszerre, hanem az izmokra és az ínszalagokra is negatívan hat, amelyek nagyon kellemetlen fájdalmakat okozhatnak.



VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!
GYS, OT: A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!
ÉK: Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

*Maximált akciós bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.



Vitaminok, ásványi anyagok

~~1999~~ Ft helyett:
1499 Ft -25%
500 Ft megtakarítás
ÉK étrend-kiegészítő



Bioheal Kalcium 500 mg + D3-vitamin + K2-vitamin tabletta,
70 db *(21,4 Ft/db)*

A kalcium, D3-vitamin és K2-vitamin egymás hatását erősítve járulnak hozzá az egészséges csontozat fenntartásához. A D3-vitamin hozzájárul a vér normál kalciumszintjének fenntartásához, és a kalcium normál hasznosulásához.

~~3693~~ Ft helyett:
3139 Ft -15%
554 Ft megtakarítás
ÉK étrend-kiegészítő



Vibovit by Eurovit Dínó gumivitamin,
50 db *(62,8 Ft/db)*

Multivitamin a gyerekek ízlésére szabva. Finom, puha gumivitamin immunrendszert támogató D-vitaminnal.

Forgalmazza: TEVA Gyógyszergyár Zrt. 4042 Debrecen, Pallagi út 13.





~~2022~~ Ft helyett:
1719 Ft -15%
303 Ft megtakarítás



EP EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI SZÁMLA TERMÉKRE MEGVÁSÁROLHATÓ



Calcium-D-Sandoz 600 mg/400 NE pezsgőtabletta,
20 db *(86 Ft/db)*

Idősek kalcium és D3-vitamin hiányának megelőzésére és kezelésére, csontritkulásban szenvedő betegek kalcium és D3-vitamin szükségletének biztosítására.

OSDZ724/07.16 Vény nélkül kapható gyógyszer.
Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

~~2693~~ Ft helyett:
2289 Ft -15%
404 Ft megtakarítás
ÉK étrend-kiegészítő



BioCo C+D duo RETARD C-vitamin 1000 mg + D3-vitamin 2000 NE filmtabletta,
CSALÁDI CSOMAG 100 db
(22,9 Ft/db)

A megújult C+D duo filmtabletta formában, kétszeres mennyiségű D3-vitamint tartalmaz (50 µg-ot, azaz 2000 nemzetközi egységet tablettánként).

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

GYS, OT: A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

ÉK: Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

A fenti **százalékos kedvezmények** a Gyöngy Patikákban december hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

~~2693~~ Ft helyett:
2289 Ft
404 Ft megtakarítás



ÉK étrend-kiegészítő



BioCo D3-vitamin Forte 4000 IU tabletta,
MEGAPACK 100 db *(22,9 Ft/db)*

Alkalmazása javasolt mindazok számára, akik a normális csontozat, fogazat és izomfunkció fenntartását jelentős mennyiségű D3-vitamin fogyasztással szeretnék támogatni.

Akciós ár:
1729 Ft*



VN vény nélkül kapható gyógyszer



MAG1901LFGY

Magnézium Béres 375 mg+B$_6$ filmtabletta,
30 db *(57,6 Ft/db)*

Az igazán stresszes időszakokra. A legmagasabb magnéziumtartalmú szájon át bevehető vény nélkül kapható gyógyszer, amely kiválóan felszívódó magnézium kombinációt tartalmaz.

Forgalmazó: Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4., www.beres.hu



VITAMINPÓTLÁS TÉLEN

Míg a nyári időszakban magától értetődően több zöldség és gyümölcs kerül asztalunkra, addig telente- még a hipermarketek széles választéka ellenére is- kevesebbet fogyasztunk ezekből az értékes alapanyagokból. Nem véletlen, hogy a hideg hónapokban sokan látogatják a háziorvosi rendelőket megfázásra, influenzára utaló jelekkel. **A szervezet raktárai néhány hónap alatt kiürülnek,** ha nem táplálkozunk megfelelően. A tavaszi fáradtság is részben a vitaminhiánynak tudható be, ezért a téli hónapokban az energikusság és az egészség megőrzése érdekében célszerű komplex vitamin-készítményeket fogyasztani. Ma már kifejezetten gyermekek, aktív korú felnőttek, vagy idősek számára alkalmas összetétel is beszerezhető, ezzel a korosztályok megkívánta igényeknek megfelelve.

Azt általában mindenki tudja, hogy a vitaminok egy része vízben oldódik, tipikusan ilyenek a B-, és a C-vitamin. Az A-, a D-, vagy a K-vitamin zsírban oldódóak, és tovább raktározza őket a szervezet. Az viszont már kevésbé ismert, hogy **sok vitamin csak akkor képes optimálisan felszívódni, ha együttesen van jelen egyéb ásványi anyagokkal, vitaminokkal.** Hiába szedünk például B1-vitamint, ha a B-vitamin csoport többi eleme nincsen jelen. A B6-vitamint például kifejezetten magnéziummal kombináltan javasolt szedni, de a D-vitamin felszívódása is hatékonyabb kalcium és cink jelenlétében.



VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

GYS, OT: A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

ÉK: Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

*Maximált akciós bruttó fogyasztói árak. A fenti **százalékos kedvezmények** a Gyöngy Patikákban december hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.



Orrspray

~~2058~~ Ft helyett:
1749 Ft
309 Ft megtakarítás

-15%
OT orvos-technikai eszköz



Aqua Maris® orrspray,
30 ml (58,3 Ft/ml)
hatóanyag: Izotóniás adriai tengervíz természetes ásványi anyagokkal és nyomelemekkel

Ajánlott kiszáradt orrnyálkahártya hidratálására, regenerálására. Gyermekeknél orrszívás előtt fellazítja a váladékot.

Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt., Gyógyszerbiztonsági Osztály: 505-70-32, drugsafety@richter.hu

~~1624~~ Ft helyett:
1299 Ft
325 Ft megtakarítás

-20%
VN vény nélkül kapható gyógyszer



Rinomaris 1 mg/ml oldatos orrspray,
10 ml (129,9 Ft/ml)
hatóanyag: xilometazolin-hidroklorid

Az orrdugulás tüneteinek enyhítésére alkalmas gyógyszer. Xilometazolin és tengervíz tartalmú oldatos orrspray. Speciális szűrőtechnológiájának köszönhetően a folyadék felbontás után is steril marad. Tartósítószer mentes.

Forgalmazó: Penta Pharma Kft.



Gyermekeink egészsége

~~3211~~ Ft helyett:
2729 Ft
482 Ft megtakarítás
-15%
GYT speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.





Lactiv Plus cseppek csecsemőkortól élőflórát tartalmazó szuszpenzió,
28 adag (8 g) (97,5 Ft/adag)

A Lactiv Plus cseppek egyes enyhe emésztési problémák (csecsemőkori kólika), valamint antibiotikum kezelés vagy gyomor és bélfertőzés, illetve ennek következtében kialakult hasmenés esetén.

Forgalmazza: TEVA Gyógyszergyár Zrt. 4042 Debrecen, Pallagi út 13.

~~2775~~ Ft helyett:
2359 Ft
416 Ft megtakarítás
-15%
VN vény nélkül kapható gyógyszer





Nurofen narancsízű 20 mg/ml belsőleges szuszpenzió gyermekeknek,
200 ml (11,8 Ft/ml)
hatóanyag: ibuprofén

Gyorsan és hatékonyan csillapítja a fájdalmat és lázat. 3 hónapos kortól.

~~2775~~ Ft helyett:
2359 Ft
416 Ft megtakarítás
-15%
VN vény nélkül kapható gyógyszer





Nurofen eperízű 20 mg/ml belsőleges szuszpenzió gyermekeknek,
200 ml (11,8 Ft/ml)
hatóanyag: ibuprofén

Gyorsan és hatékonyan csillapítja a fájdalmat és lázat. 3 hónapos kortól.

Forgalmazó: Reckitt Benckiser Kft., 1113 Budapest, Bocskai út 134-146. Tel.: (+36) 1 880 1870 E-mail: gyogyszer@rb.com

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

GYS, OT: A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

ÉK: Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

A fenti **százalékos kedvezmények** a Gyöngy Patikákban december hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

NEM MINDEGY, MIT ESZIK A GYEREK!

A gyermekek megfelelő fejlődéséhez kiegyensúlyozott étrendre van szükség. Nézzük, hogyan állítsuk össze az ételeket, hogy semmiben ne szenvedjen hiányt!

A gyerek számára alapvetően fontos a rendszeres, **napi ötszöri, változatos étkezés,** amely a korának, egyéni igényeinek, esetleges betegségeinek figyelembevételével biztosítja a szükséges tápanyagokat. Ha csak nincs kizáró ok, minden ételcsoportnak szerepelnie kell az étrendben: tejterméknek, a gyümölcsöknek, zöldségeknek, húsnak, gabonának, és lehetőleg friss alapanyagokat felhasználva. Rendkívül fontos a megfelelő mennyiségű és minőségű **folyadék** is, amely lehetőség szerint víz vagy frissen facsart gyümölcslé legyen. Fontos, hogy mivel a gyermekeknek is megvan a maguk ízlése, egyénenként más a gyomorméretük, az anyagcseréjük, ezért **ne kényszerítsük őket** az általuk határozottan elutasított étel-ital elfogyasztására, mert nem tudhatjuk, hogy miért nem akarják azokat megenni. A gyermek csak annyi táplálékot vesz magához, amennyire szüksége van, így ne akarjuk beleerőltetni a teljes adagot. Akkor azonban, ha arra gyanakszunk, hogy a gyerek betegség miatt nem eszik megfelelően, forduljunk azonnal a gyermekorvoshoz.

A változatos étrendre azért van szüksége a gyermekeknek, mert a szervezet **fehérjék, szénhidrátok, zsírok és rostok, vitaminok és ásványi anyagok** sokaságát igényli a megfelelő működéshez. A **D3-vitamin** a gyermek csontképződéséhez szükséges, ez megtalálható a májban, a tejben, és a tojássárgájában is. Az **E-vitamin** a növényi olajok, gabonacsírák, zöld növények, és minden állati élelmiszer alkotórésze, antioxidáns hatású, fontos az idegrendszer védelméhez. A **K1- és K2-vitaminok** hiánya véralvadási és csontképzési zavarokat eredményezhet, ezért adjunk a gyermekeknek salátát, káposztát, brokkolit, parajt is. A **B1-vitamin** a szénhidrát anyagcserében, és az idegrendszer energiaellátásában fontos szereplő, ezért barna kenyér, élesztő, máj, és hüvelyesek fogyasztása javasolt. A **B2-vitaminhoz** tej, tejtermékek, máj, hús, tojás, zöldségfélék, teljes kiőrlésű liszt, hal révén juthatunk hozzá. A sejtképzésben résztvevő enzimek működéséhez szükséges a **B3-vitamin,** amelynek forrásai a hús, a máj, a tej, az élesztő, a paradicsom és a gabonafélék. A **B5- és B6-vitamint** húsok, hüvelyesek és gabonák tartalmazzák. A **B12-vitamin** részt vesz a vérképzésben, ezért kínáljunk a gyermekeknek kefirt, joghurtot, sajtot, húst és tojást. Szintén a vérképzéshez fontos a **B9-vitamin.** A **H1-vitamin** a tojássárgája, a máj, a paradicsom és az élesztő tartalmazza. A **C-vitamin** rendkívül fontos az immunrendszer erősítése érdekében, ezért etessünk a gyerekkel citromot, narancsot, grapefruitot, brokkolit, salátát, paprikát, csipkebogyót, hiszen ezek tartalmazzák legnagyobb mennyiségben e vitamint. A növekedéshez feltétlenül szükséges **kalciumot** a tej, a zöldségek és a gyümölcsök biztosítják; az elmaradhatatlan **vasat** pedig a májból, a babból, és olajos magvakból nyerhetjük.



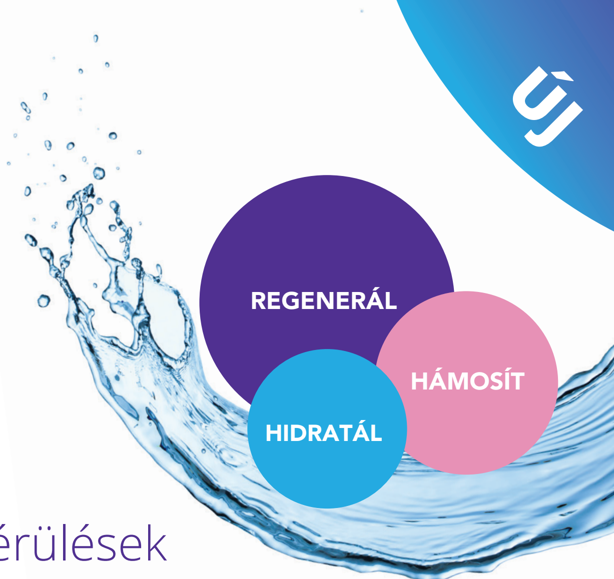
Elhízásról akkor beszélünk, ha a szervezetben kóros mennyiségű zsír halmozódik fel, és ennek egyik oka lehet a **helytelen táplálkozás.** A zsírtartalom növekedése az átlagnál nagyobb testsúlyt eredményez, ez pedig zavart okoz a szervezetben. A kövér kisgyermekre nemcsak fizikális gondok leselkednek, hanem lelkileg is összeomolhat. A hangsúly a **megelőzésen** van, és a szülőre hárul a táplálkozási és életmód kialakítási vagy változtatási feladat. Fontos, hogy ne erőltessünk semmit, főleg ne a gyors fogyókúrás ötleteket, hiszen ez az úgynevezett jo-jo-effektushoz vezethet, azaz a leadott kilók hamar visszajöhetnek ezzel a módszerrel. Az egészség azonban nemcsak az ételektől függ, hanem mozogni is kell az eredmény elérése érdekében. A megfelelő állóképesség megszerzéséhez **rendszeres sportra** van szükség. A sport nemcsak zsírt éget és izmokat fejleszt, hanem a kitartást is fokozza. A gyermekkori túlsúly kezelésében mindenképpen ki kell kérni **orvos** véleményét és tanácsát is, hiszen a nem megfelelően végzett testsúlycsökkentéssel többet árthatunk a gyermeknek, mint amennyit használnánk. Elhanyagolni azonban semmiképpen nem szabad ezt a problémát, mert az elhízás számos **betegség kiváltó oka** lehet.



Santes®

HÜVELYKÚP

Nagyon alacsony molekulatömegű hialuronsav előnyeivel



Hüvelyszárazság, hüvelyhámsérülések kezelésére, megelőzésére

- Hatékonyan enyhíti a hüvelyszárazság tüneteit
- Gyorsítja a sérült szövet gyógyulását
- Magas hatékonyság
- Kiemelkedő biohasznosulás
- Hormonmentes

~~3519~~ Ft helyett:
2639 Ft
880 Ft megtakarítás

GYS gyógyászati segédeszköz

OT orvostechnikai eszköz



Santes hüvelykúp,
14 db *(188,5 Ft/db)*



Vény nélkül kapható a patikákban.

www.Santes.hu

EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI SZÁMLA TERHÉRE IS MEGVÁSÁROLHATÓ



A kellemesebb mindennapokért…

HÜVELYSZÁRAZSÁG, HÜVELYHÁMSÉRÜLÉSEK KEZELÉSÉRE ÉS MEGELŐZÉSÉRE

Exeltis

Exeltis Magyarország Kft. | 1011 Budapest, Fő u. 14-18.
tel.: +36 1 275 0338; +36 1 275 0343 | email: info.hu@exeltis.com | web: www.exeltis.hu

Anyag lezárásának dátuma: 2018. 11. 29.; Orvostechnikai eszköz CE0373, gyógyászati segédeszköz.

SAN/29112018/lai/A4ad

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

GYS, OT: A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

ÉK: Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

A fenti **százalékos kedvezmények** a Gyöngy Patikákban december hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

~~2081~~ Ft helyett:
1769 Ft
312 Ft megtakarítás
-15%
VN vény nélkül kapható gyógyszer




elmex® gél (fogászati gél),
25 g (70,8 Ft/g)
hatóanyag: aminfluorid

Az elmex® gél aminfluorid tartalmának köszönhetően intenzív védelmet nyújt a fogszuvasodás ellen, hatásos a kezdődő szuvas felületek és fognyaki érzékenység kezelésére. Heti 1x használat ajánlott, 6 éves kor felett.

~~2236~~ Ft helyett:
1789 Ft
447 Ft megtakarítás
-20%
HN hagyományos növényi gyógyszer




Aperisan 200 mg/g szájnyálka-hártyán alkalmazott gél,
10 g (178,9 Ft/g)
hatóanyag: orvosi zsálya kivonat

A szájnyálkahártya gyulladásainak (Pl.: afta, szájüregi herpesz) helyi kezelésére kifejlesztve. Hatóanyaga természetes módon csillapítja a gyulladást. Szacharóz mentes, így cukorbetegek is alkalmazhatják.

Forgalmazó: Penta Pharma Kft.

Hagyományos növényi gyógyszer. A javallatokra való alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul.



FOGÁPOLÁS

Az **indiaiak a fogápolást az alapvető tisztálkodás részének tekintették.** Az itt használt fogkefék sörtéje először azonos irányú volt a nyéllel, csak később terjedt el a merőleges sörtéjű kefe.

Ma már **számos fogkefe típus és fogkrém** közül válogathatunk, és az alapvető higiénia részének tekintendő a rendszeres, mindennapi fogtisztítás. A szakemberek szerint a jó fogkefe **közepes szálerősségű és sűrűségű, rugalmas nyelű,** ezáltal minden fogfelületet, még az eldugott, nehezen elérhető részeket is el lehet érni. A hajlékony fogkefe további előnye, hogy megelőzi a rossz fogmosási módszerből kialakuló fognyaki kopásokat és ínysérüléseket. Fontos szempont a fogkefe fejének mérete is. Ahhoz, hogy a hátsó fogakat is hiánytalanul el lehessen érni, javasolt a minél **kisebb fejű** fogkefe használata. A jó minőségű fogkefék **élettartama** általában három hónap, érdemes akár ennél korábban is lecserélni őket. Az elkopott sörtéjű fogkefe nem képes megfelelően eltávolítani a lepedéket, és az íny felszínén is sérüléseket okozhat.

Mindenképpen tanácsos bizonyos **higiéniai szabályokat** betartani a tárolásával kapcsolatban. Érdemes betegségek után lecserélni a fogkefét, hiszen a baktériumok megtelepedhetnek rajta, és további fertőzéseket okozhatnak. Nagyon fontos higiéniai szabály, hogy a fogkefét mindig fejjel felfelé kell tárolni, hogy tökéletesen ki tudjon száradni, megelőzve a baktériumok elszaporodását a nyirkos környezetben.



VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

GYS, OT: A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

ÉK: Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

A fenti **százalékos kedvezmények** a Gyöngy Patikákban december hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.



Emésztőrendszer egészsége

Akciós ár:
2379 Ft*



VN vény nélkül kapható gyógyszer



Normaflore belsőleges szuszpenzió,
20x5 ml (119 Ft/db)
hatóanyag: Bacillus clausii spóra

A gyógyszer minősítésű Normaflore 4 irányú védelmet biztosít antibiotikum-kúra esetén. Bacillus clausii spórát tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

SAHU.BCL.18.06.0304 (2018.06.05.)
SANOFI-AVENTIS Zrt. - 1045 Budapest, Tó utca 1-5.
Gyógyszerinformáció tel.: (+36 1) 505 0055
Web: www.sanofi.hu

~~611~~ Ft helyett:
519 Ft
92 Ft megtakarítás



VN vény nélkül kapható gyógyszer





Lopacut 2 mg filmtabletta,
10 db (51,9 Ft/db)
hatóanyag: loperamid-hidroklorid

Akut hasmenés rövid ideig tartó tüneti kezelésére felnőttek és 12 évesnél idősebb serdülők részére.

Forgalmazó: Vitabalans Oy,
13500 Hämeenlinna Varastokatu 8.





~~1411~~ Ft helyett:
1199 Ft
212 Ft megtakarítás



VN vény nélkül kapható gyógyszer





Quamatel Mini 10 mg filmtabletta,
14 db (85,6 Ft/db)
hatóanyag: famotidin

Gyomorégése van? Nem kell elköszönnie kedvenc ételeitől! A Quamatel Mini tabletta hatékonyan enyhíti a túlzott gyomorsav termelődését. Vegye be étkezés előtt egy órával és megelőzheti a gyomorégést! Már napi 1 szem is elegendő!

Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt., Gyógyszerbiztonsági Osztály: 505-70-32, drugsafety@richter.hu

~~1705~~ Ft helyett:
1449 Ft
256 Ft megtakarítás



VN vény nélkül kapható gyógyszer





Bolus adstringens tabletta,
50 db (29 Ft/db)

Akut fertőzéses bélmegbetegedések, mérgezéses gyomor- és bélbántalmak kezelésére szolgáló, többkomponensű bélfertőtlenítő készítmény, mely lassítja a bélműködést is. Hatóanyagai megkötik a bélben jelenlévő mérgező anyagokat és védőbevonatot képeznek a belek falán.

Egis Gyógyszergyár Zrt.

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

GYS, OT: A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

ÉK: Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

*Maximált akciós bruttó fogyasztói árak. A fenti **százalékos kedvezmények** a Gyöngy Patikákban december hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

SEGÍTSÉG A LESZOKNI AKARÓ DOHÁNYOSOKNAK



A felnőtt férfiak egyharmada és a nők egynegyede napi rendszerességgel dohányzik Magyarországon. A dohányosok 30 éves koruk körül már foglalkoznak a leszokás gondolatával és mivel a dohányfüggőség a nikotinfüggés mellett lelki- és szokásfüggés is, ez az életkor még jó eséllyel ezt lehetővé is teszi. Minél több év, évtized áll a dohányzás mögött, annál nehezebb a tartós leszokás.

Sok dohányos egyedül próbálkozik a leszokással, de csak keveseknek sikerül a tartós dohánymentesség. Néhányan nagyon megijednek egy élethelyzettől, mások a családi kapcsolataik vagy a munkakörük miatt teszik le a cigarettát. A dohányosok nagy többsége folyamatosan foglalkozik a gondolattal, de nem teszi meg és halogatja a döntést. Megint mások próbálkoztak, de nem jártak sikerrel és ezért feladják, alkalmatlannak vagy akaratgyengének tekintik magukat. Pedig a leszokás nem egyszerű, de segítséggel könnyebb.

Előremozdító lehet, ha a dohányos őszintén elgondolkodik azon, hogy mit talál jónak vagy mit talál rossznak a dohányzása kapcsán. Ugyanígy végiggondolja, hogy vajon mi lenne jó a leszokásban? Találna számos érvet arra, hogy mit nyer a leszokással, mi lesz jobb, ha nem dohányzik? Tapasztalatok alapján ez a mérlegelési folyamat hiányzik sok leszokással próbálkozónál. Ha a nikotin hiányától való félelem, vagy másoknál a megszokott rituálé elhagyása okoz nehézséget, akkor ezzel is számot lehet vetni. Valójában a sokszor hallott „fejben dől el" kifejezés ezt a mérlegelést és ennek alapján meghozott személyes döntést jelenti. Így már könnyebb a leszokással próbálkozni erre megfelelő időpontban és körülmények között, lehetőleg támogató családtag vagy barát segítségével.

Leszokást követően jobb a fizikai terhelhetőség, tisztul a légzés, megszűnik a köhögés, javul a szív működése, a keringés, jobban beállíthatóvá válik a vérnyomás, javul a cukorbetegség kockázati állapota, javul bizonyos gyógyszerek hatásfoka. Ezen kívül javul a szexuális aktivitás és egy tervezett terhesség is több esélyt kap. Várandós dohányosoknál csökken a magzati ártalom.

A sikeres leszokáshoz még az erősen függők esetében is több lehetőség áll rendelkezésre. A személyes tanácsadás, a szakember vezetésével történő leszokási program lehet a leghasznosabb a dohányosnak.

Hol találhat segítséget?

Országszerte több tüdőgondozóban találhat szakembert, támogatást a leszokni vágyó dohányos. A leszokási módszer lehet egyéni tanácsadás, egyéni leszokási programba vonás vagy akár csoportos támogatás. Előnye mindegyik formának van.

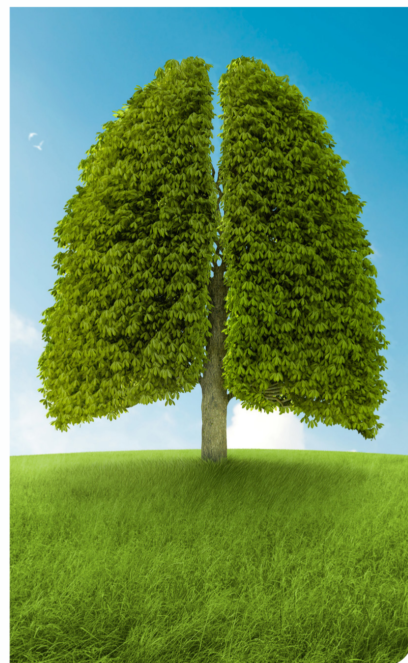
A program fejleszti a kulcsingerek kikerülését, a dohányzást helyettesítő módszerek megtalálását, a szokások megváltoztatását, vagyis a leginkább bevált és sikeres utat mutatja be az együttműködő dohányosnak. Amennyiben a gyógyszeres kiegészítést választják, ez lehet a nikotintartalmú megoldások közül való nikotinpótló terápia vagy egy szintén hatékony tablettás megoldás. Mindkét gyógyszercsoportnál fontos, hogy a javasolt időtartamig használja a leszokni vágyó, mert a leszokást megnehezítő megvonási tünetek vagy a visszaesés így kerülhetők el.

A nikotinpótló gyógyszeres megoldás az alkalmazás formája szerint lehet tapasz, rágógumi, szopogató tabletta, szájspray. Ezek recept nélkül kaphatók, de használatukra vonatkozóan mindenképpen ajánlott a tájékoztató betartása és a **tanácskérés a gyógyszertárakban.** Nikotinpótlók mellett már nem lehet dohányozni. A leszokás során észlelt kellemetlen tüneteket úgy enyhíti, hogy több héten keresztül fokozatosan csökkenő nikotintartalmú tapaszt helyeznek fel a páciens bőrére, általában 6-8-12 hétig a dohányfüggőség, a megelőző dohányzás mértékétől függően. A rágógumi, a tabletta ezzel szemben vagy emellett a hirtelen fellépő sóvárgásokat enyhíti.

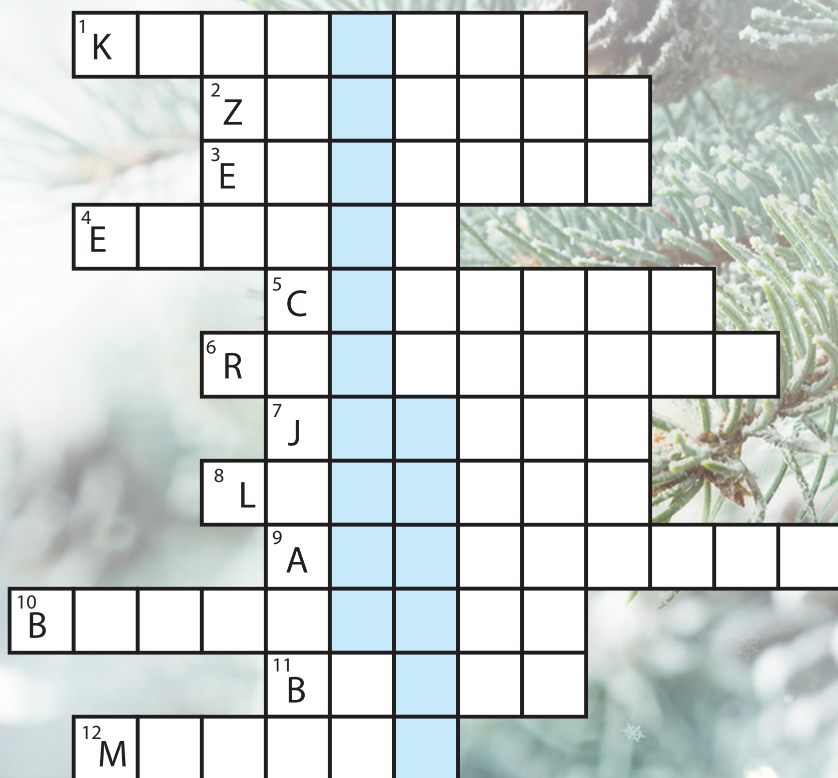
A tablettás leszokás támogató gyógyszer igen hatékony. A használónak nem esik jól a cigaretta, ha mégis rágyújtana, kevesebb lesz a hiánytünete és a sóvárgása. Háziorvos és szakorvos is jogosult a felírásra. A részletes ábrás tájékoztató segíti a gyógyszer szedését, de a javasolt ideig hasznos a szedése a visszaesés elkerülésére.

Évek óta működik a **leszokás támogatás telefonos formája** (Quitline) Magyarországon is, melynek során képzett szakemberek segítenek a leszokáson gondolkozó vagy már döntésre jutott dohányosnak. A telefonos program az ország minden pontjáról elérhető, ingyenes zöld számon: **06-80-44-20-44.** A támogató program személyre szóló, igény szerint 4-6 beszélgetésből áll, a dohányos által megjelölt hívási időpontokban. Ha a dohányzás abbahagyását követően mégis visszaesne, újra rágyújtana, akkor se ostorozza magát, ez nem az akaratgyengeség jele, hiszen a dohány, a nikotinfüggőség nagyon erős. Kérjen ismételten tanácsot, és próbálkozzon újra!

Dr. Fényes Márta
Országos Korányi Pulmonológiai Intézet







1. Bibliotéka 2. Drágább színházi nézőtéri ülőhely 3. ... Béni; 19. századi zeneszerző, író, színész 4. Báró ... József; a Batthyány-kormány, majd az Andrássy-kormány vallás- és közoktatásügyi minisztere 5. Régi magyar személynév, jelentése: vadászmadár 6. 19. századi korstílus 7. Egy rövid és egy hosszú szótagból álló versláb 8. ... epilogja; Babits szonett címe 9.Folyóirat, könyvkiadó majd nyomda, ógörög bölcsesség istennő templomának nevéből 10. ... kormány; Magyarország első felelős „ministeriuma" (kormánya) 11. Ostoba, naiv, botor 12. Boszorkány a Csongor és Tündében

Küldje be a rejtvény helyes megfejtését 2019. január 31-ig a **www.facebook.com/gyongypatikak** oldalunkon található alkalmazással, e-mailben a **rejtveny@gyongypatikak.hu** címre vagy postán a következő elérhetőségre: **Patika Management Kft. – „GYÖNGY PATIKÁK", 1061 Budapest, Király utca 12. III.**

A sorsolás eredményét Facebook oldalunkon és a **www.gyongypatikak.hu** oldalon tesszük közzé, a nyerteseket levélben értesítjük. **Sorsolás: 2019. február 7.**



Újesztendei szép kívánság
- részlet -

„Kormosan, de tiszta szívvel,
A füst barna fiai
Beköszönünk ma hozzátok,
Házak boldog urai.
És kívánunk, és ohajtunk
Ujnál újabb esztendőt,
Szerencsével rakodottat,
Nem is egyet, sem kettőt,
Hanem igen, igen sokat,
Annyit, mint a kis világ,
Mennyi csillag van az égen,
Régi fákon mennyi ág."...

Megfejtésül a költő nevét várjuk.

Kellemes időtöltést kívánunk!

NYEREMÉNY



A kép illusztráció.

A rejtvény helyes megfejtését beküldők között 1 db konyhai mérleget sorsolunk ki.

Személyes adatok kezelése:
A résztvevők a játékban való részvételükkel hozzájárulnak, hogy a Patika Management Kft. a játékosok személyes adatait (név, állandó lakcím, e-mail cím) kezelje a nyereményjáték lebonyolítása és dokumentálása céljára (összhangban a személyi jövedelemadóról szóló 1995. évi CXVII. törvényben foglaltakkal), valamint direkt marketing tevékenység érdekében. A Patika Management Kft. kötelezettséget vállal arra, hogy a résztvevők személyes adatait a mindenkor hatályos jogszabályi rendelkezések betartásával kezeli. Részletes adatkezelési tájékoztató a www.gyongypatikak.hu oldalon érhető el."

EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS - CSERÉLJE LE AZ ALAPANYAGOKAT

Fontosnak tartja az egészségmegőrzést, és szeretne a mindennapokban is tenni azért, hogy ne kelljen különféle betegségekkel szembesülnie? Nem csak az immunerősítésre gondolunk itt, hanem az elhízásból, magas vérnyomásból, valamint szív-, és érrendszeri problémákból adódó egészségügyi kockázatra. Bizonyított tény, hogy a túlsúly a legtöbb betegség kapcsán ront a helyzeten és megnehezíti a gyógyulást is. Diétás módszerekből, fogyókúrás tanácsokból és készítményekből nincs hiány az interneten, ám azt már kevesebbszer hangsúlyozzák, hogy **végleges megoldást kizárólag az életmódváltás jelenthet.** De mégis hogyan lehet ezt megoldani a mindennapokban, amikor állandó a rohanás a munkahelyi teendők, a családi elfoglaltságok, és elintéznivalók lekötnek bennünket? A változás iránti igényt mindenképpen agyban kell eldönteni, legyen szó akár az egészséges életmódhoz nélkülözhetetlen testmozgásról, akár a táplálkozásról.

Felejtse el a finomított lisztet!

Főzelékek, levesek készítésekor a lisztes sűrítés helyett a saját anyaggal történő sűrítés remek választásnak bizonyul. Turmixolja le a kelkáposzta, répa, vagy például burgonya egy részét, majd elkeverve a főzelékben máris helyettesítette a hízlaló fehér lisztet. A **teljes kiörlésű változatok** is jó döntésnek számítanak, melyeknek használatával a süteményekről, vagy a palacsintáról sem kell lemondani.

Váltsa le a „fehér méreget"!

Egyre gyakrabban emlegetik dietetikusok és fitness szakemberek a cukrot, mint „fehér méreget". Ahelyett, hogy a teát, a süteményeket, desszerteket ezzel készítené, **válassza inkább a mézet, a steviát, vagy használjon nádcukrot,** melyekkel kiválóan helyettesíthető az elhízásért gyakran felelőssé tehető kristálycukor. Érdemes arra is ügyelnie, hogy milyen élelmiszereket tesz kosarába, ugyanis **rengeteg olyan termék sorakozik a boltok polcain, amelyek összetevői között bizony a cukor is szerepel.**



Üdítők helyett ásványvíz

A folyadékfogyasztás fontosságára nem lehet elégszer felhívni a figyelmet, azonban nagyon nem mindegy, hogy mit iszunk a nap folyamán. **A cukrozott, szénsavas üdítők, a rostos jelzővel ellátott gyümölcslevek nem mennek át a szűrőn,** és bizony csak rongálja velük egészségét, arról nem is beszélve, hogy a szomjat sem oltják magas cukortartalmuk miatt. Legjobb, ha frissen facsart leveket fogyaszt, de a szénsavmentes víznél jobb választás bizony nem létezik! Ha tehát folyadékbevitelről van szó, akkor a testsúly függvényében megállapított napi 3-4 liter nagy részét célszerű ilyen formában bevinni.

Tésztafélék teljes kiörlésű lisztből

A tésztaféléket nem csak levesbetétként részesíti előnyben a magyar konyha, de pörköltek mellé is gyakran választjuk a kétségkívül olcsó, ám annál hízlalóbb alapanyagot. Az olasz tésztaételek megszállottjai mindent megtennének egy jó bolognai spagettiért, de a carbonara is nagyon kedvelt hazánkban. Annak érdekében azonban, hogy a lakomák ne hagyjanak nyomot alakján, **érdemes a teljes kiörlésű lisztből készült változatok mellett dönteni.** Kétségtelen, hogy ezek jóval drágábbak, de tény, hogy laktatóbbak is, tehát kevesebb is elegendő belőlük.

Reformálja meg a köretválasztást!

Elsősorban a megszokás indokolja, hogy köretként tésztát, burgonyát, nokedlit, vagy fehér rizst szoktunk választani. Érdemes azonban felfedeznie olyan alapanyagokat is, mint a **barna rizs, a köles, vagy a gersli.** Ez utóbbival kiválóan helyettesíthető a fehér rizs is, ráadásul ára is rendkívül kedvező. Nem csak új színt vihet az ételek elkészítési módjába ezek segítségével, de alakjáért és energikusságáért is sokat tehet a diétás alapanyagokkal.

Előnyben a sovány húsok és a halak

A szárnyasok húsa remek választásnak bizonyul, ha szeretne plusz kilóiból leadni, de az **omega zsírsavakban gazdag halak és tenger gyümölcsei** is aktívan hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez, a koleszterinszint csökkentéséhez. A csirke-, és a pulykahús olcsón beszerezhető, változatos formában elkészíthető, és az előzőekben felsorolt köretek remekül illenek hozzájuk.

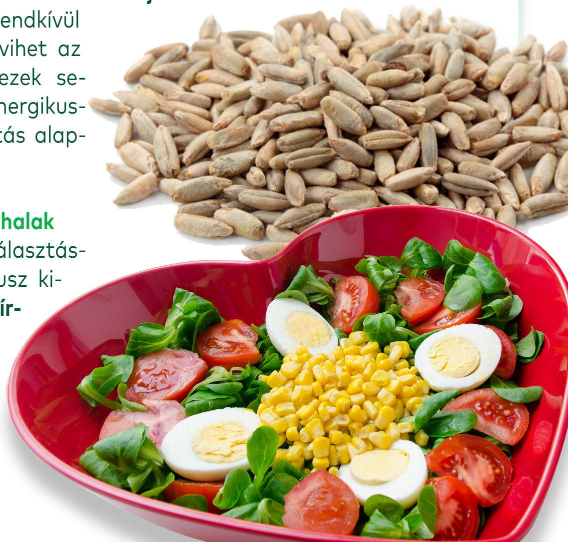
Gyümölcsjoghurt helyett natúr

Az egyik elterjedt tévhit az, hogy a gyümölcsjoghurtok egészségesek. Tény azonban, hogy cukortartalmuk miatt a legkevésbé sem illeszthetőek be a diétás étrendbe. Helyettük javasolt a natúr változatot, vagy a kefírt a kosárba tenni, melyekkel ráadásul az emésztés is elősegíthető, a sokak által megszenvedett puffadás pedig megszüntethető.

Egészséges magvak, hüvelyesek és gabonák

A bioboltok kínálatában szép számmal megtalálhatóak olyan alapanyagok, mint a **lenmag, a bulgur, a csicseriborsó, a hajdina, a kesudió, vagy a rozs,** melyek mindegyike beépíthető az étkezésekbe. Nem csak energiát adnak, de teszik ezt kalóriaszegény, emésztést is elősegítő módon.

A táplálkozás megreformálásának és az életmódváltásnak a sikeressége sok esetben azon múlik, hogy menynyire tudjuk elengedni a megszokott sztereotípiákat, és hajlandóak vagyunk-e új alapanyagokat, élelmiszereket kipróbálni. Mielőtt úgy gondolná, hogy az egészséges étkezés drága, érdemes kipróbálnia az alapanyagok lecserélését, és figyelemmel követni, mennyi fogy belőlük főzés alkalmával. Meglepően fogja tapasztalni, hogy **nem csak kisebb adagokkal lakhat jól, hanem emellett a kilók is olvadnak majd le Önről.**





További Gyöngy akciók

~~1711~~ Ft helyett:
1369 Ft
342 Ft megtakarítás



GYK gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény





Carmol csepp,
40 ml (34,2 Ft/ml)

10 gyógynövény kivonatával a természet patikájából. Gyomorbántalmak, idegesség, utazáskor jelentkező panaszok, elalvási nehézségek, izomfájdalom, fejfájás és megfázás esetére.

Forgalmazó: Penta Pharma Kft.

~~3716~~ Ft helyett:
3159 Ft
557 Ft megtakarítás



ÉK étrend-kiegészítő



BioCo Mikronizált Diozmin + Heszperidin filmtabletta,
60 db (52,7 Ft/db)

Alkalmazása javasolt a vénák és hajszálerek egészségének, a lábak megfelelő vérkeringésének támogatására, különösen azok fokozott terhelése esetén (jelentős fizikai- illetve állómunka, túlsúly).

~~1099~~ Ft helyett:
879 Ft
220 Ft megtakarítás



K kozmetikum



Hansaplast lábfrissítő spray,
150 ml (5,9 Ft/ml)

Antibakteriális hatás az ezüst ionoknak köszönhetően, megbízható védelmet nyújt a láb izzadása ellen, segít az atlétaláb (lábujjközök gombás fertőzése) kialakulását megakadályozni. Cipőbe is lehet fújni.

~~1764~~ Ft helyett:
1499 Ft
265 Ft megtakarítás



VN vény nélkül kapható gyógyszer





Stodal szirup,
200 ml (7,5 Ft/ml)

A Stodal szirup homeopátiás gyógyszer, mely a homeopátiás gyakorlatban száraz és sok köpettel járó köhögés, továbbá ingerlő köhögés csillapítására, gége-, légcső- és hörghurut esetén alkalmazható.
Vény nélkül kapható homeopátiás gyógyszer.

~~2199~~ Ft helyett:
1869 Ft
330 Ft megtakarítás



VN vény nélkül kapható gyógyszer



Zovirax Duo 50 mg/g és 10 mg/g ajakherpesz krém,
2 g (934,5 Ft/g)

A kiújuló ajakherpesz korai jeleinek és tüneteinek kezelésére: kezeli az ajakherpeszt és a hólyagképződést is megakadályozhatja.

GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest Csörsz u. 43.
Tel.: 225-5800 www.gsk.hu
CHHU/CHVOLT/0117/18
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport.

~~4387~~ Ft helyett:
3729 Ft
658 Ft megtakarítás



GYT speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.



BioCo Omega Cardio kapszula,
60 db (62,2 Ft/db)

Alkalmazása javasolt szív- és érrendszeri betegségben szenvedők részére. Aktív összetevőként EPA és DHA Omega-3 zsírsavakat tartalmaz, kiemelkedően magas mennyiségben.

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

GYS, OT: A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

ÉK: Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

A fenti **százalékos kedvezmények** a Gyöngy Patikákban december hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

TEÁZZUNK!

A hideg évszakban számtalan betegség, vírus leselkedik ránk. Immunrendszerünket jó, ha ilyenkor megerősítjük. A különböző gyógyhatású teákkal összeköthetjük a kellemeset a hasznossal.

A tea nevű ital eredetileg a Camellia sinensis rügyeiből készített főzetet jelentette. Napjainkban már így hívjuk a gyógynövények, gyümölcsök forrázatát vagy főzetét is. A tea sokfélesége attól függ milyen éghajlaton, milyen talajon természtik és azt hogyan dolgozzák fel. A tea lehet fehér, fekete, zöld: a milyenségét a feldolgozás módja határozza meg.
Szinte nem találni olyan betegséget vagy egészségügyi problémát, amelyre ne ajánlanának valamilyen teát a szakemberek a megfázástól egészen a komoly szervi bajokig.

Különösen most van nagy szerepük a gyógynövényekből készült teáknak, hiszen a hideg évszakokban tombolnak a vírusok, nyakunkon az influenza, rengeteg a megfázásos, felső légúti probléma. A különböző immunerősítő módszerek között érdemes kipróbálni a teákat, gyógyteákat is, hogy szervezetünk ellenálló képességét támogassuk és nem utolsósorban kellemes ízükkel, illatukkal testünket-lelkünket felmelegíthessék.



További Gyöngy akciók

Akciós ár: **429 Ft***

ET egyéb termék

~~570~~ Ft helyett: **479 Ft**
91 Ft megtakarítás
-16%

ET egyéb termék



Herbária Kamillavirágzat filteres tea,
25 db (17,2 Ft/db)

Herbária Citromfű levél filteres tea,
25 db (19,2 Ft/db)

Gyógyszerkönyvi minőségű gyógynövény teák a Herbáriától.

~~2186~~ Ft helyett: **1749 Ft**
437 Ft megtakarítás
-20%

VN vény nélkül kapható gyógyszer





Chiana-olaj,
10 ml (174,9 Ft/ml)
hatóanyag: borsosmentaolaj

100% borsosmentaolaj a felső légutak megfázásos megbetegedés tüneteinek enyhítésére, tónusos fejfájás és izomfájdalmak tüneti kezelésére. Szájnyálkahártyán, külsőleg és inhalálásra is alkalmazható.

Forgalmazó: Penta Pharma Kft.

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

GYS, OT: A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

ÉK: Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

*Maximált akciós bruttó fogyasztói árak. A fenti **százalékos kedvezmények** a Gyöngy Patikákban december hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

Akciós ár:
3899 Ft*



VN
vény nélkül kapható gyógyszer



Nicorette® Quickspray 1 mg/adag szájnyálkahártyán alkalmazott oldatos spray,
13,2 ml (295,4 Ft/ml)
hatóanyag: nikotin

Gyors segítség a dohányzás utáni vágy leküzdésében! Diszkrét megoldás a kellemetlen megvonási tünetek enyhítésére.

Akciós ár:
2149 Ft*



VN
vény nélkül kapható gyógyszer



Diclac Dolo 50 mg/g gél,
100 g (21,5 Ft/g)
hatóanyag: diklofenák-nátrium

Magas diklofenák hatóanyag-tartalmú fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő gél.

ODIC1305/07.18 Vény nélkül kapható, diklofenák-nátriumot tartalmazó gyógyszer. Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

GYÖNGY PATIKÁK

Akcióban az egészség

www.gyongypatikak.hu

Az akció időtartama: 2019. január 1-31., ill. az akciós készlet erejéig. A szórólapon szereplő akciók nem a gyógyszerfogyasztás növelését, hanem a résztvevő gyógyszertárak népszerűsítését szolgálják. A kedvezmények más akciókkal nem vonhatók össze! Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet. [1]A Gyöngy Vénymester applikációs előjegyzési rendszer készletinformációt ad, használata nem minősül sem gyógyszerrendelésnek, sem gyógyszerigénylésnek, az orvosi vény elfogadása és a gyógyszer kiadása minden esetben a gyógyszertárban, gyógyszerész felelőssége mellett történik a szakmai szabályok betartásával. Az esetleges nyomdai hibákért és a termékek forgalmazói által rendelkezésre bocsátott adatokért felelősséget nem vállalunk. Kiadja: Patika Management Kft. 1061 Bp. Király u. 12.

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

GYS, OT: A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

ÉK: Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

*Maximált akciós bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.